

Recomendaciones para el cuidado y atención de la salud/salud mental de las personas mayores en el marco de la pandemia por covid-19



Ministerio de Salud
Argentina

ELABORACION: 7 DE JULIO DE 2020

ACTUALIZACION: 4 DE MAYO DE 2021

Las presentes recomendaciones han sido elaboradas en forma conjunta por la Dirección Nacional de Salud Mental y Adicciones y la Dirección de Personas Adultas y Mayores, de la Dirección Nacional de Cursos de Vida, del Ministerio de Salud de la Nación.

Es importante tener en cuenta que, en base a la naturaleza cambiante de la pandemia, el presente documento podrá ser actualizado en función de las nuevas recomendaciones sanitarias oficiales.

Este documento tiene como propósito orientar al conjunto de personas mayores, personal sanitario, cuidadores, familia, vecinos/as, y a toda persona que esté en contacto con personas mayores, en su cuidado y atención en el marco de la pandemia por COVID-19 con eje en distintos aspectos, entre los que se destaca la salud mental.

La enfermedad por COVID-19 es una enfermedad respiratoria reciente que se transmite principalmente de persona a persona. Las personas de más de 60 años, y especialmente las de más de 80, son particularmente vulnerables a formas graves de COVID-19. A su vez, las personas mayores con afecciones médicas preexistentes (como por ejemplo problemas cardiovasculares, diabetes, etc.) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que personas sin comorbilidades. La definición de caso es dinámica y puede variar según situación epidemiológica, por lo que se sugiere consultar información actualizada del [Ministerio de Salud de la Nación](#).

PRESCRIPCIÓN Y DISPENSA DE MEDICAMENTOS

En el marco de la emergencia sanitaria, mediante la [Resolución 696/2020](#) del Ministerio de Salud de la Nación publicada en el Boletín Oficial el 31/03/2020, se dispuso autorizar modificaciones en la prescripción y dispensa de medicamentos psicotrópicos u otros para la atención de patologías crónicas y eventualmente agudas mientras dure la pandemia. Esta medida tiene por objeto facilitar que, mediante medios electrónicos, reciba la receta y pueda presentarla en la farmacia, a fin de que la persona no deba presentarse al centro de salud u hospital para que le sea renovada. Este procedimiento evite la conglomeración de personas en las salas de espera de los hospitales y/o consultorios particulares, disminuyendo de esta manera el riesgo de contagio.

Es importante que, frente a dudas, el familiar o la persona mayor se comunique con el efector de salud a los fines de consultar la forma de gestionar dicha prescripción.

Por ejemplo, en el caso de los afiliados al PAMI, está vigente la modalidad de receta electrónica, es decir que los jubilados y/o familiares responsables podrán pedir a su médico o médica de cabecera, sin necesidad de concurrir al consultorio, que prescriba los remedios que estarán disponibles en la farmacia de forma automática.

El profesional médico/a deberá cargar la receta en un sistema de validación, que es el que permite a la farmacia verificar la información y entregar los medicamentos a cualquier persona con DNI y credencial PAMI, evitando de esta manera que los jubilados concurran al consultorio. De acuerdo a la normativa vigente, [quedan exceptuados de](#)

[éste circuito los medicamentos oncológicos y psicofármacos](#) que seguirán bajo los modos de prescripción habituales. Se recomienda la consulta periódica de la [página oficial de PAMI](#) para contar con la información actualizada.

RECOMENDACIONES GENERALES EN EL MARCO DE LA PANDEMIA POR COVID- 19

Al igual que con otras enfermedades respiratorias, como la influenza, este virus en personas mayores y en personas con patologías preexistentes requiere de un monitoreo activo, por lo que es importante que las instituciones de salud donde asisten o residen, al igual que en el contexto del propio hogar, se preste especial atención a las presentes recomendaciones y otras provenientes de la autoridad sanitaria.

Algunas recomendaciones generales son:

- Salir de casa lo mínimo indispensable.
- Lavado de manos frecuente con jabón y agua.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos.
- Cubrir boca y nariz con la parte interna del codo o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Eliminar el uso de pañuelos de género (tela). Si no hay agua y jabón disponible utilizar alcohol en gel para higienizarse las manos.
- No fumar y mantener los ambientes libres de humo.
- Ventilar bien los ambientes de la casa.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- Consultar inmediatamente al sistema de salud ante la presencia de los siguientes síntomas: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, cefalea, diarrea, vómitos; pérdida repentina del olfato y el gusto, en este último caso aún cuando no haya fiebre. Se recomienda que la atención sea a través de atención telefónica o videollamada, para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior siguiendo las recomendaciones de su lugar de residencia.
- No automedicarse.
- Reforzar las recomendaciones de prevención de infecciones respiratorias (gripe, bronquiolitis, bronquitis, neumonía y otras enfermedades respiratorias). Se deben aplicar todas las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación, especialmente la de la gripe y neumonía. Las vacunas de la gripe y neumonía deben diferirse con un intervalo pre y post de 15 días a la de COVID- 19.
- Guardar un distanciamiento físico de 2 metros entre personas.
- Usar barbijo en la vía pública, medios de transportes, comercios y/o establecimientos y espacios comunes donde se encuentren dos o más personas. El uso de barbijos debe ser parte de una estrategia integral y no elimina la necesidad de lavarse las manos y el distanciamiento social.

Pautas respecto al cuidado integral de los/as residentes usuarios/as y del personal en las Residencias para Personas Mayores

- Informar a los/as residentes en forma clara y concreta los motivos por los cuales se producen cambios en la dinámica de la institución.
- Recordar a familiares y allegados de los/as residentes sobre la restricción de las visitas y medidas de cuidado.
- Garantizar que los/as usuarios/as mantengan contacto o comunicación con sus seres queridos sea vía telefónica, skype, WhatsApp o audio; para disminuir la carga emocional del aislamiento.
- Continuar con los/as residentes que no presentan síntomas, en la medida de las posibilidades, con actividades físicas, recreativas y terapéuticas programadas; respetando entre los usuarios/as una distancia de 2 metros, evitando el contacto corporal y usando barbijo. Si fuera necesario por las dimensiones de los espacios en común, realizar actividades en grupos por turnos.
- Acotar en el uso de la televisión y la exposición permanente a información sobre el COVID-19. Suplantar por programas de otra índole y seleccionar horario y fuentes de información confiables sobre la situación de la pandemia.
- Capacitar a los/as trabajadores/as que mantienen contacto directo con los/as residentes para que puedan brindar contención y respuestas adecuadas y/o derivar al personal asignado a tal función.
- Facilitar a los/as residentes la posibilidad de hablar de sus temores y de canalizar sus inquietudes o preguntas sobre el tema con el personal de la institución.
- Asegurar medidas de seguridad, uso de tapa boca-nariz y horas de descanso para los trabajadores.
- Garantizar un espacio de contención por turnos o como en la dinámica institucional pueda planificarse, destinado a los/as trabajadores/as ante la situación de stress que pudieren sentir ante el actual contexto del COVID-19.
- Mantener la cantidad de personal habitual necesario de acuerdo al número de residentes. Si por cuestiones inherentes a la situación familiar y/o de salud de los/as trabajadores/as mermara su concurrencia habitual se deberá tender a vehiculizar su reemplazo con personal a contratar en forma temporaria por el establecimiento y también de acuerdo a los recursos de cada jurisdicción con programas de voluntarios, registro de cuidadores de la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores (DINAPAM) dependiente del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y/u otros recursos locales, respetando las normas de seguridad para el ingreso de los mismos en los establecimientos.
- Realizar desinfección de superficies según [indicaciones sanitarias vigentes](#).
- Utilizar material desechable: introducirlo en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.
- Ventilar los ambientes para asegurar el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas, según [indicaciones sanitarias vigentes](#).

- Establecer turnos escalonados de comedor para evitar mucha cantidad de residentes, tratando que la disposición de los comensales en las mesas no se ubiquen enfrentados y preservando la distancia social.
- Higienizar las manos sobre todo antes y después de manipular basura, desperdicios, después de comer o manipular alimentos. También luego de haber tocado superficies públicas: mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.; como así también, después de ir al baño, manipular dinero, llaves, animales, etc.
- Reforzar la vacunación de los/as trabajadores/as y usuarios/as según esquema de vacunación vigente. Aquellos con sintomatología compatible con COVID-19 deberán consultar a su servicio sanitario para realizar una valoración individualizada sobre la pertinencia de la continuidad de sus actividades laborales.
- Ubicar en los ingresos a las instituciones carteles informativos sobre recomendaciones generales, lavado de manos y medidas preventivas.
- Instalar dispensadores con solución hidroalcohólica en áreas comunes.
- El uso de barbijo que cubra por completo nariz/boca/mentón debe ser considerado obligatorio para todos los trabajadores/as de residencias de personas mayores durante toda la jornada. El cambio de barbijos debe hacerse cada 4 horas. Puede considerarse adicionalmente el uso universal de protección ocular. Estas recomendaciones son adicionales a las [recomendaciones para el uso de EPP](#) en caso de atención de personas con sospecha o confirmación de COVID-19.

Visitas en Residencias para personas Mayores:

Las visitas serán programadas con anticipación, no podrán ser más de una persona por residente por visita.

- El/la visitante ingresará al establecimiento con barbijo, se le realizará control de temperatura, desinfección del calzado e higiene de manos (lavado de manos o uso de alcohol en gel).
- Los/as visitantes deberán firmar una Declaración Jurada previo al ingreso en la cual conste que no tienen, ni han tenido síntomas compatibles con COVID-19, ni han sido contacto estrecho con casos confirmados en los últimos 14 días. En dicha DDJJ se deberá registrar la temperatura corporal al momento del ingreso.
- Las visitas se deberán espaciar por un lapso de 30 minutos a los fines de realizar una desinfección de amplio espectro del lugar.
- La persona residente deberá estar de acuerdo con la visita siempre que pueda manifestarlo.
- La supervisión de las medidas de bioseguridad durante la visita deberá realizarse en pleno respeto al derecho a la intimidad y dignidad del residente, conforme con la normativa vigente.

Para más información sobre la atención y cuidado de personas mayores alojadas en Residencias, se sugiere consultar el documento: [“Recomendaciones para la prevención y abordaje en residencias para personas mayores y plan de contingencia”](#)

Recomendaciones para el cuidado de la Salud Mental:

El aislamiento y la situación de pandemia alteran la cotidianeidad de toda la sociedad. Las personas mayores son especialmente vulnerables a la preocupación por lo desconocido y esto puede provocar ansiedad, por lo que los cuidadores deben brindar información y pautas que acoten la incertidumbre.

En las personas mayores la disminución significativa de las actividades y rutinas cotidianas, una baja estimulación sensorial y una disminución del contacto social pueden alterar su estado anímico; sobre todo en aquellas personas que, aún, viviendo solas, tenían mayor contacto social con salidas de su domicilio. Por todo esto es recomendable facilitar el acceso al contacto con amigos/as, novio/a, parejas no convivientes y demás referentes afectivos por audio, whatsapp, videollamadas o teléfono, respetando la privacidad e intimidad de los mismos. También se debe propiciar el contacto por estas vías con familiares, sobre todo con aquellos/as que residen en países y/o regiones con mayor consecuencia de la pandemia para disminuir la incertidumbre de la distancia.

La conciencia de saberse parte de la población en riesgo puede generar una percepción más negativa de la situación, con un aumento de la sensación de vulnerabilidad y miedo. Esta población, especialmente en aislamiento y aquellas con deterioro cognitivo/demencia, pueden volverse más ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y retraídas durante la pandemia y los momentos de aislamiento preventivo.

Expertos internacionales han alertado sobre la vulnerabilidad de las personas con demencia ante la pandemia por COVID-19 argumentando que el acceso limitado a información verídica y la dificultad para comprender y recordar las medidas de seguridad pueden ser un factor de riesgo que las exponga aún más al contagio. Por ello recomiendan que además de las medidas físicas de protección del virus, se aliente a las personas mayores a mantenerse activos mentalmente en la medida de lo posible y sumar, con ayuda de sus familiares y/o cuidadores, técnicas de relajación o ejercicios de meditación.

También recomiendan a familiares no convivientes que contacten frecuentemente a sus seres queridos con demencia y que presten ayuda a su cuidador principal.

Facilitar información a los cuidadores de personas mayores con Alzheimer u otras demencias de canales de comunicación, teléfonos o páginas web de la cobertura de salud privada, obra social y con los servicios de salud mental y/u otros dispositivos locales, y de las organizaciones de la sociedad civil que trabajan la temática que puedan brindarle, a través de la atención remota, la contención y apoyo para la tarea diaria en situación de aislamiento.

Para las personas con Alzheimer y otras demencias, el aislamiento social (no salir a pasear, no poder concurrir a los centros para mayores, centros de día, etc.) provoca un cambio en las rutinas que les ofrecían estabilidad. Para las personas mayores que concurrían a dispositivos de hospital de día y centros de día es recomendable la comunicación con los profesionales tratantes y la indicación de éstos para mantener aquellas actividades que puedan continuar realizando en el domicilio, y algunas recomendaciones específicas para tener en cuenta por la persona mayor, el familiar y/o cuidador de acuerdo a cada situación.

Es recomendable que cuando no hubiere restricción de concurrencia a los centros de día el regreso sea cuidado, respetando los protocolos y se realice en grupos - burbujas.

Para las personas mayores la situación de aislamiento tanto en el domicilio como en residencias, geriátricos o centros sanitarios puede generar un aumento de la desorientación e incluso alteraciones conductuales. En ese sentido se recomienda caminar dentro de la casa; abrir las ventanas para oxigenarse y ver el afuera; si tienen patio o balcón, programar algún momento del día para disfrutar de los mismos, hacer ejercicio físico, utilizar juegos de mesa, realizar actividades de pintura y/o dibujo, cuidado de plantas, recetas de cocina, relato de cuentos o poesías, bailar, escuchar música de acuerdo a sus gustos y acompañar al recordatorio de letras de canciones por ellos conocidas, entre otras actividades.

Por otro lado, se debe brindar apoyo práctico y emocional a través de redes informales y profesionales de salud.

- Compartir datos simples sobre lo que está sucediendo.
- Brindar información clara sobre cómo prevenir el riesgo de infección.
- Brindar información, promover y motivar sobre el plan de vacunación COVID-19.
- Prestar apoyo para el empadronamiento, obtención de turnos por medios electrónicos o cuando personas con movilidad reducida solicitan la vacunación COVID-19 en su domicilio.
- Repetir la información cuando sea necesario. Las instrucciones deben comunicarse de manera clara, concisa, respetuosa y paciente, y también puede ser útil que la información se muestre por escrito o en imágenes.
- Promover actividades saludables que disfrute y encuentre relajantes manteniendo en todo momento las medidas de distanciamiento social.
- Motivar la realización de actividades domésticas o recreativas respetando los cuidados respecto a distancia y contacto corporal.
- Mantener las demostraciones de afecto a través del saludo gestual y la palabra (sin contacto físico) o por teléfono.
- Continuar con las rutinas dentro del domicilio o crear nuevas.
- Involucrar a la familia y otras redes de apoyo para proporcionarles información y ayudarlos a practicar medidas de prevención (por ejemplo, lavado de manos, etc.).
- Realizar reuniones sociales a través de videoconferencia.
- Favorecer rutinas de sueño regulares.
- Promover la ingesta de alimentos saludables.
- Prestar atención a las necesidades y sentimientos.
- Promover el ejercicio físico regularmente de acuerdo a las posibilidades de la persona.

Una corriente casi constante de noticias sobre una pandemia puede impactar sobre la salud mental generando un aumento de las sensaciones de ansiedad y/o angustia. Ante esto se sugiere buscar actualizaciones de información y orientación práctica de los profesionales de la salud, en momentos específicos del día. Para ello se recomiendan consultar las siguientes fuentes:

- Ministerio de Salud de la Nación. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Disponible en: <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Disponible en: <https://www.paho.org/hq/index.php?lang=es>

Si usted es personal de salud:

- Oriente a las personas mayores para acudir a los centros de salud sólo en casos estrictamente necesarios. Busque evitar la asistencia presencial de personas mayores a los centros de salud en la medida de lo posible.
- Cumpla estrictamente con todas las medidas de seguridad a los efectos de disminuir toda posibilidad de contagio.
- Deje su número de teléfono en un lugar visible o comunique a sus pacientes la forma y horarios en los que pueden comunicarse con Ud.
- Ante la aparición de cualquier síntoma que le llame la atención respecto a la conducta habitual del residente, separarlo preventivamente y llamar al teléfono o centro sanitario asignado durante la pandemia. Prestar atención a los síndromes confusionales agudos, irritabilidad, cambios del humor.

Todos y todas podemos:

- Identificar aquellas personas mayores que viven solas y sin red de apoyo. Se recomienda a los equipos socio-sanitarios detectar y mantener permanente contacto, por vías seguras no presenciales, como teléfono y redes sociales, para acompañamiento y detección de señales de alerta asociadas a COVID-19 y de otras necesidades.
- Sugerir a las personas mayores realizar actividades de autocuidado como abundante hidratación; alimentación adecuada; no permanecer durante el día con ropa de cama, propiciar y facilitar la vestimenta apropiada; higiene personal; recordarle y/o poner alarmas para la toma regular de su medicación; actividad física y recreativa dentro del domicilio, evitando reposos muy extendidos en cama o sentados.

argentina.gob.ar/salud